**ZOSTAŃ W DOMU – ZOSTAŃ W FORMIE**

Program treningowy w warunkach domowych dla wszystkich klas.

Program polega na wykonywaniu serii ćwiczeń (wypisanych w tabeli) zgodnie z cytatem sportowym na każdy dzień. Każda litera danego cytatu odpowiada konkretnemu ćwiczeniu według tabeli:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Litera** | **Ćwiczenie** | **Dawka** |
| **A, Ą** | Z leżenia tyłem siady skulone | x 15 |
| **B** | Z siadu prostego, skłon tułowia w przód, leżenie przewrotne | x 10 |
| **C, Ć** | Z przysiadu podpartego wyrzuty nóg do podporu przodem | x 15 |
| **D** | W podporze tyłem ugięcia ramion (pompki w podporze tyłem) | x 10 |
| **E, Ę** | Pompki na wąskich ramionach | x 10 |
| **F** | Z leżenia tyłem wznos nóg do leżenia przerzutnego („świecy”) | x 10 |
| **G** | Wyroki | x 8/8 |
| **H** | Siad równoważny | 15 sekund |
| **I** | Przysiad, wyrzut nóg do podporu, przysiad, wyskok | x 10 |
| **J** | Z podporu przodem ugięcie RR z jednoczesnym rozkrokiem (pompki z rozkrokiem) | x 10 |
| **K** | Pajacyki do półprzysiadu | x 20 |
| **L, Ł** | Podpór tyłem | 20 sekund |
| **M** | Z podporu przodem przejścia do podporu na przedramionach | x 10 |
| **N, Ń** | Podpór bokiem na prawej i lewej ręce | 15 sekund + 15 sekund |
| **O, Ó** | Siady równoważne (scyzoryki) | x 10 |
| **P** | Podpór przodem na wyprostowanych ramionach | 20 sekund |
| **R** | Przysiady | x 15 |
| **S, Ś** | Skłony tułowia w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami (brzuszki) | x 15 |
| **T** | W leżeniu przodem wznos RR i NN z przytrzymaniem (grzbiety „supermany”) | x 15 |
| **U** | Pompki na szerokich ramionach | x 10 |
| **W** | Półprzysiad, wyskok | x 15 |
| **X** | Leżenie tyłem | 1 minuta |
| **Y** | W podporze przodem ugięcia kolan do klatki piersiowej (wspinaczka) | x 20 |
| **Z, Ż, Ź** | W podporze przodem wznos prawej ręki, lewej nogi, opust, wznos lewej ręki, prawej nogi | x 16 |

\*Wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń proszę sprawdzić w Internecie.

\*Każdy trening należy poprzedzić krótką, dowolną, 5-10 minutową rozgrzewką.

**Poniżej podajemy cytaty sportowe na każdy dzień. Rozpoczynamy od 20 marca (piątek) 2020 roku.**

**20 marca (piątek) 2020 roku** – *cytat* ***„Sport to zdrowie”***.

**23 marca (poniedziałek) 2020 roku** – *cytat* ***„W zdrowym ciele, zdrowy duch”***.

**25 marca (środek) 2020 roku** – *cytat* ***„Sport jest nieprzewidywalny”***.

**27 marca (piątek) 2020 roku** – *cytat* ***„Największym bogactwem jest zdrowie”***.

**30 marca (poniedziałek) 2020 roku** – *cytat* ***„Wygraj bez pychy, przegrywaj bez urazy”***.

**1 kwietnia (środa) 2020 roku** – *cytat* ***„Sport to najpiękniejsza choroba i najzdrowsze uzależnienie”***.

**3 kwietnia (piątek) 2020 roku** – *cytat* ***„Trenuj! Łatwo mówić, trudniej zrobić”***.

**6 kwietnia (poniedziałek) 2020 roku** – *cytat* ***„Zanim coś osiągniesz, musisz czegoś od siebie oczekiwać”***.

**8 kwietnia (środa) 2020 roku** – *cytat „****Drużyna to zawsze coś więcej niż suma jednostek”***.

Na koniec proszę o wybranie cytatu, który najbardziej was zainspirował. Nagranie filmiku układu ćwiczeń do tego cytatu będzie nagrodzone oceną.

Powodzenia ☺

Nauczyciele wychowania fizycznego